



International
Diabetes
Federation



world diabetes day
14 November



الوزارة الصحية والوزارة الاجتماعية
Ministry of Health and the Ministry of Social Affairs

الوقاية من مضاعفات السكري

يمكن أن تساعد الاقتراحات التالية في الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن نطاقه المستهدف

- اتباع خطة تنظيم وجبات السكري والعمل على بلوغ الوزن الصحي
إذا كنت تتناول الأنسولين أو أحد أدوية السكري التي تؤخذ عن طريق الفم، فمن المهم أن تكون دقيقًا عندما يتعلق الأمر بكمية الطعام والوجبات الخفيفة التي تتناولها وتوقيتها. يجب أن يكون الطعام الذي تتناوله متوازنًا مع الأنسولين في جسمك.
- مراقبة نسبة السكر في الدم
- تناول أدويةك حسبما يصف لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك
- ممارسة النشاط البدني المناسب
- تعديل أدويةك في حالة تغيير نشاطك البدني بعد مراجعة طبيبك الخاص
- تجنب تعاطي التبغ
- حيث إن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية
- اجراء الفحوصات البدنية وفحوصات العين
- للتأكد من عدم تلف الشبكية والمياه البيضاء أو الزرقاء التي يمكن ان تؤدي للإصابة بالعمى لاحقاً
- العناية بالأسنان
قد يجعلك معرض لالتهابات اللثة لذا ينبغي تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل.





الكاربوهيدرات وأنواعها



الخلوى



العصيرات
والغازيات



الحليب
ومشتقاته



الخضروات
والفواكه



المكسرات
والبذور



الأرز
والمكرونة



الخبز
والحبوب

الأطعمة التي تتحول إلى جلوكوز (سكر الدم) بعد هضمها تسمى: الكاربوهيدرات

يحتاج جسم الإنسان إلى هرمون الإنسولين ليساعد في نقل الجلوكوز إلى الخلايا ويمدها بالطاقة
أما في حالة السكري النوع الأول ولعدم وجود هرمون الإنسولين فيحدث إرتفاع في سكر الدم

بناءً على ذلك أنت كمصاب بالسكري النوع الأول تحتاج إلى تقدير جرعة الإنسولين
مع كمية الكاربوهيدرات لتفادي حصول إرتفاع السكر في الدم أو إنخفاض السكر
بسبب الجرعة الزائدة

أنواع الكاربوهيدرات

الألياف

غير قابل لهضم ولا تتحول إلى جلوكوز في الدم

لكنها تساهم في المحافظة على مستويات السكر في الدم لأنها تقلل من امتصاص الكاربوهيدرات سواء المعقدة أو البسيطة بالتالي نقل السكر إلى الدم بشكل تدريجي

تساعد في الشعور بالشبع لفترات طويلة

يأخذ الإنسولين الوقت الكافي لنقل الجلوكوز للخلايا

تتواجد الألياف في الأطعمة النباتية فقط مثل الحبوب الكاملة والبقول والجزر والفواكه والخضروات

لا تتواجد في الحبوب المكررة مثل الأرز الأبيض والدقيق الأبيض

الكاربوهيدرات المعقدة

الكاربوهيدرات المعقدة سميت بذلك لأنها مكونة من عدة جزيئات من الجلوكوز المرتبطة ببعضها البعض وتنقسم لقسمين نشويات وألياف

النشويات: تتفكك ببطء وتطلق السكر بشكل تدريجي إلى الدم بحيث تقل نسبة التعرض لارتفاع مستويات السكر في الدم بسرعة

البقوليات ، المخبوزات ، التورتيلات ، الكورن فليكس ، الشوفان ، الفريك ، الأرز ، الكينوا ، الشعير ، الجريش ، الدخن ، البرغل ، المعكرونه

وكذلك الخضروات النشوية مثل: (البطاطس، الذرة ، البازلاء ، اليقطين ، الفاصولياء بأنواعها ، الفول ، العدس ، الحمص

الكاربوهيدرات البسيطة

سميت بذلك لسرعة هضمها وتحولها إلى جلوكوز في الدم

تسبب إرتفاع سريع في سكر الدم وإنخفاضه بعد ساعة أو أقل

من الأفضل تناولها في حال هبوط السكر لسرعة إمتصاصها

يفضل أخذ جرعة الإنسولين قبل تناولها في حال الرغبة بذلك وسكر الدم مستقر

المخبوزات بالدقيق الأبيض ، الخضروات والفواكه وعصير الفواكه ، السكر الأبيض والسكر البني والعسل ، الرز الأبيض والمكرونة البيضاء ، الكيك ، الكوكيز ، الحلويات بأنواعها ، اللاكتوز الموجود في الحليب ومشتقاته



المؤشر الجلايسيمي



الحلوى



العصيرات
والغازيات



الحليب
ومشتقاته



الخضروات
والفاكهة



المكسرات
والبذور



الأرز
والمكرونه



الخبز
والحبوب

المؤشر الجلايسيمي = تأثير الطعام على سكر الدم بعد تناوله بفترة قصيرة

تساعد معرفة المؤشر الجلايسيمي للأطعمة في تنظيم السكر وعدم حدوث إرتفاعات كبيرة وانخفاضات مفاجئه في وقت قصير

الطعام الذي يسبب ارتفاع في السكر بشكل كبير مؤشره الجلايسيمي مرتفع
الطعام الذي يحافظ على سكر الدم في مستواه الطبيعي مؤشره الجلايسيمي منخفض

قاعدة
عامة

مقياس المؤشر الجلايسيمي من 0 إلى 100

أكثر من 70 مؤشرها الجلايسيمي مرتفع
مما يعني أنها سريعة الهضم ويتم نقل
الجلوكوز في الدم خلال وقت قصير جداً



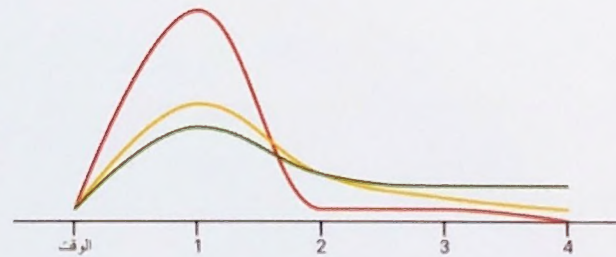
ما بين 56 - 69 مؤشرها الجلايسيمي
متوسط مما يعني أن هضمها متوسط
ويتم نقل الجلوكوز في الدم خلال 60 - 90
دقيقة



أقل من 55 مؤشرها الجلايسيمي منخفض
مما يعني أن هضمها بطيء ويتم نقل
الجلوكوز في الدم خلال 4 ساعات تقريباً



مستوى السكر في الدم



مؤشر جلايسيمي مرتفع مؤشر جلايسيمي متوسط مؤشر جلايسيمي منخفض

مرض السكري: احمي عائلتك



أكثر من
50%
من النوع 2
يمكن الوقاية منها

مرض السكري يهم كل عائلة.
إنه سبب رئيسي للعمى والبتير وأمراض
القلب والفشل الكلوي والموت المبكر.
عمل بسيط يمكنك من تقليل من المخاطر.

تعلم كيف في

www.worlddiabetesday.org/prevent

#WorldDiabetesDay



International
Diabetes
Federation



world diabetes day
14 November



الوزارة الصحية والوزارة
الصلابة الاجتماعية



طرق حساب معامل الكاربوهيدرات

لماذا أحتاج تقدير جرعة الإنسولين سريع المفعول مع الوجبات؟

تساعد في توازن السكر في الدم وتمنح السكري مرونة
كبيرة لتناول الكاربوهيدرات وعدم الإلتزام بكمية محددة أو
أخذ جرعات عشوائية من الممكن أن تؤدي إلى تذبذب
السكر

معلومات هامة جداً :

يتم حساب معاملات الكاربوهيدرات وفقاً لعدة عوامل تلعب دوراً هاماً في
حساسية الإنسولين
- الوقت خلال اليوم - النشاط البدني - ذروة الإنسولين القاعدي

النشاط البدني	مساءً	ظهراً	صباحاً
حساسية الإنسولين : سريعة جداً مثال : يصبح معامل الكارب 1:25	حساسية الإنسولين : سريعة مثال : معامل الكارب للعشاء 1:15	حساسية الإنسولين : تزيد قليلاً مثال : معامل الكارب للغداء 1:12	حساسية الإنسولين : منخفضة جداً مثال : معامل الكارب للفقور 1:10

الثانية: الوزن

معامل الكاربوهيدرات	الوزن بالكيلوجرام
1:30	أقل من 27
1:25	28-36
1:20	37-45
1:18	46-54
1:15	55-63
1:12	64-77
1:10	78-90
1:8	91-104
1:6	105-122
1:4	أكثر من 122

السلب في هذه الطريقة أنه من الممكن أن يكون وزن
شخص 100 كيلوجرام لكنه شخص رياضي وسبب
الزيادة في الوزن هو وزن العضلات في هذه الحالة
حساسية الإنسولين لديه عالية وسيعرض للهبوط
إذا اتبع هذه الطريقة

الأولى : قاعدة 500

افتراض عدد جرامات الكاربوهيدرات التي يفرزها
مخزون الكبد في اليوم = 500
تقوم بقسمة 500 على مجموع الجرعات
القاعدي + سريع المفعول
مثال :
جرعة طويل المفعول 20
جرعة قصير المفعول لجميع الوجبات (9+6+6)
21 =
مجموع الجرعات 20 + 21 = 41
500 ÷ 41 = 12
معامل الكارب = 12
قد لا تتناسب هذه الطريقة مع الجميع لأنها
تفترض أن الجميع يأكل نفس الطعام ويفرز مخزون
الكبد 500 جرام من الجلوكوز كل يوم

الثالثة: التجربة والتدوين

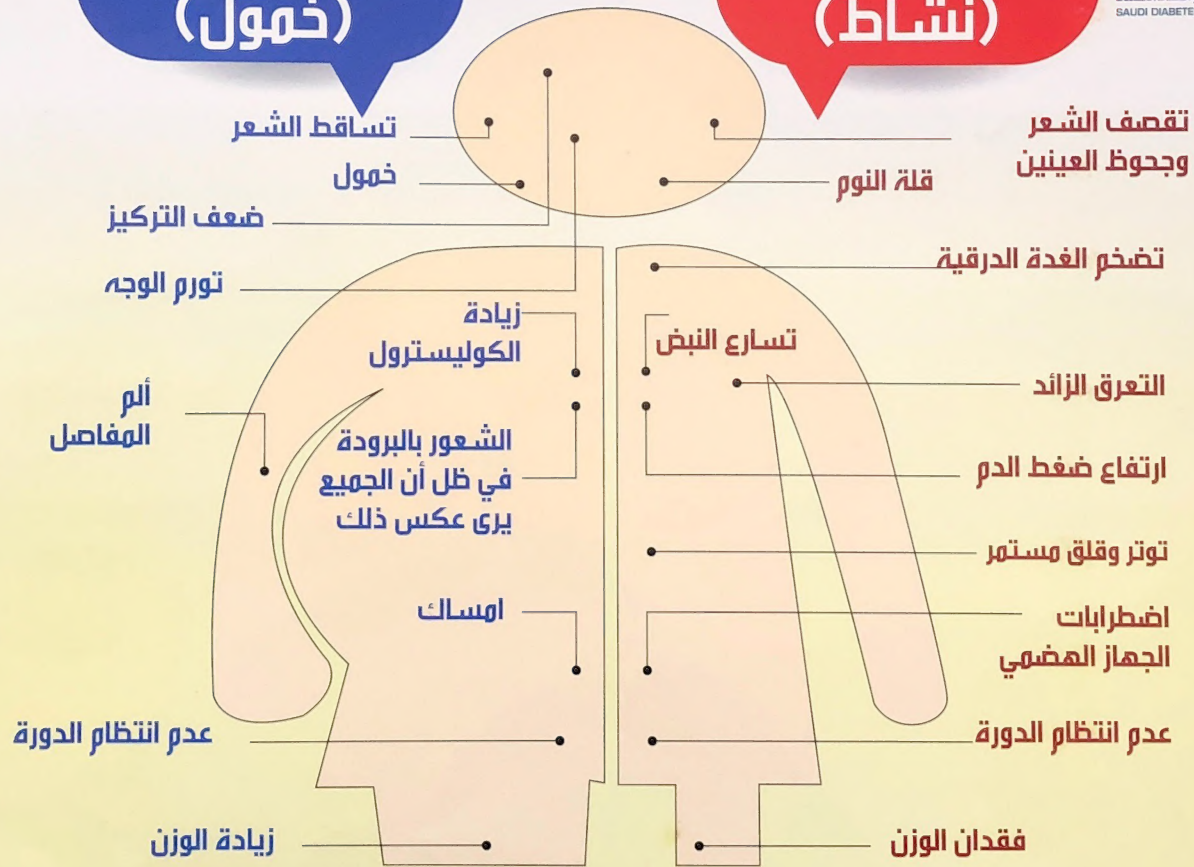
الطريقة الأكثر فعالية لمعرفة معامل الكارب المناسب لك ، مع مراعاة الوقت خلال اليوم ، هي
من خلال تجريب معامل كارب وقياس نسبة سكر الدم قبل وبعد الوجبة وتدوينها
مع مراعاة
عدم تناول طعام إضافي أو جرعات إنسولين إضافية خلال 3-4 ساعات بعد الوجبة
بعد أسبوعين ، ألق نظرة على تدويناتك وحدد أي معامل جعل سكرك في النطاق المستهدف
فهو الأكثر ملائمة لك
لا تقم بالتجربة بعد أي تمارين شاقة أو في حالة المرض أو ضغوط نفسية أو بداية الدورة
الشهرية أو بعد انخفاض السكر بالدم أو مع وجبات تحتوي نسب عالية من الدهون



الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION

الغدة الدرقية (خمول)

الغدة الدرقية (نشاط)





الجمعية السعودية للسكري والغدد الصماء
SAUDI DIABETES & ENDOCRINE ASSOCIATION

Acid forming foods



Hamburgers



hot dogs



lunch meat



candy



cookies



sugar



alcohol



soda



White Bread



noodles (white)

Alkaline pH

10

Coffee, Tea or
Water w/ 7.2 Coffee Drops
7.2 Alkaline Booster
Spinach

9.0

Broccoli
Green Tea
Lettuce
Celery
7.2 Greens

8.0

Apples
Almonds
Carrots
Tomatoes

Optimal pH

7.2

6.0

7.2 SHAKE
FRUIT JUICES
MOST GRAINS
EGGS

5.0

Fish
TEA
Cooked Beans
Chicken

Acidic pH

4.0

Beer
Sugar
Coffee
White Bread

3.0

Beef
Shellfish
Pastries
Pasta
Cheese
Soda

Alkaline Food Choices



Beets



Cauliflower



Celery



Kale



Apples



Avocados



Figs. Dried



Lemon & limes



Almonds (raw & Soaked)



Grapefruit